

内部资料 免费交流  
(闽)内资准字A第048号

# 福州老年体育

老年体育

2021·12  
总第89期



# 目录 | CONTENTS

## 老体风采

02 永远跟党走 奋进新征程

## 精彩老健会

04 桑榆非晚志千里 老健赛场竞风流

06 激情挥舞 球拍挥出健康来

07 轻歌曼“武”太极韵 挥洒自如中国风

09 一杆“击”动全盘 落袋演绎精彩

10 强身健体持杖行 走出老年新生活

11 手杖操活力十足 《小苹果》嗨翻全场

12 精英荟萃共挥杆 魅力门球展风采

13 秧歌庆盛世 舞出夕阳红

14 爱“乒”才会赢 赛出“年轻态”

## 培训交流

16 市老体协召开参加 2021 年省老年人气排球交流活动座谈会

17 市直机关老体协召开第八届会员大会

18 罗源县老体协召开参加市老健会总结表彰会

19 福清市老体协部署 2022 年年度工作

20 闽侯县参加 2021 年省老年人门球大联赛总决赛获佳绩

20 福清市老体协送健康下基层

## 基层图讯



## 永远跟党走 奋进新征程

12月15日上午,由闽清县老年人体育协会、中国移动闽清分公司联合举办的“永远跟党走 奋进新征程”第十四届闽清百个村居老年人阳光体育活动大型文体表演在乃裳广场隆重举行。福州市老体协荣誉主席练知轩、主席薛海玲、副主席林恩健应邀出席,与

闽清县人大主任刘久兴,县政协党组书记郑晓春,县委常委、宣传部长刘鸿,县人大副主任林源鑫,副县长陈秀宜,县老体协主席许建平及200多名群众一同观看了演出。

闽清县老体协主席许建平致欢迎辞。她表示,近年来闽清县老体协在县



委县政府的正确领导下，积极开展群众性的老年体育健身活动，老年健身人数日益增多，健身项目多姿多彩。作为闽清县老年健身的靓丽名片，百个村居老年人阳光体育活动每年一届，今年是第14届，充分体现了闽清县老年人永远听党话跟党走坚定信念、积极向上的健身风采、乐观奋进的精神面貌。

随着激情的音乐，《快乐舞步健身操》拉开了展演的序幕，来自闽清县老体协艺术团、乡镇老体协、城区各健身团队的展演员们为现场观众献上了十多个精彩节目。



这些节目均由县老体协及部分乡镇老体协、城区各健身团体选送而来，充满了正能量，歌颂了党的丰功伟业，展现了闽清蓬勃发展的可喜景象，表达了闽清人民热爱生活、热爱祖国的火热情感。

(供稿：闽清县老体协体协)





## 桑榆非晚志千里 老健赛场竞风流

12月1日，福州市第十一届老年人体育健身大会“优秀组织奖”颁奖仪式在福州市老体活动中心举行。至此，福州市第十一届老健会顺利闭幕。

市老体协主席薛海玲为积极参加本届老健会的单位颁发了优秀组织奖。她表示，本届市老健会在市委市政府的领导下，在组委会的精心组织与筹备下，在各代表团的积极参与和配合下，圆满完成了预定目标，充分反映了福州市老年体育发展的新成果，有力推动了我市老年健康事业的科学持续发展。她希望我市老体健儿们在市

老健会的基础上再接再厉，积极备战，在明年的全国老健会有关项目和第十一届省老健会上争创佳绩，展现福州市老年人的健身成果和积极向上的精神风貌。

福州市老年人体育健身大会由福州市老体协主办，是福州市老年人四年一次的体育盛会和展示福州市老年人体育健身风采的窗口和平台。共设有棋牌、气排球、地掷球、钓鱼、健身气功、健身球操、柔力球、可乐球、健身功气球、网球、太极拳剑、斯诺克、持杖健走(含手杖操)、门球、健身秧歌、乒乓

球 16 个大项,来自福州各县(市)区及市直机关的运动员、教练员、裁判员 2000 多人参加,人数为历届最多。

### 老健会新特点

**一是展示新面貌。**本届老健会始终在充满紧张、有序和充满激情的氛围中进行,运动员们老当益壮、生龙活虎,展现了新时代老年人的精神风貌,经过拼搏,许多单位的参赛成绩都超过往届水平。

**二是举办新项目。**市老体协首次举办了可乐球、健身功气球、网球、持杖健走及手杖操交流项目,项目总数创下历史之最。

**三是适应新形势。**本届老健会正值疫情防控期间,市老体协在场馆消杀和疫情防控、人员审核方面做了全面部署,确保比赛安全、顺利进行。

**四是办赛新效率。**本届老健会从 10 月 18 日起,历时一个多月完成 16 个大项的交流,赛程紧密,创下了办赛的新记录。

**五是设计新形象。**本届老健会从秩序册到奖杯、奖牌都进行了精心的设计,秩序册更加精美,每位获奖运动员都可以获得个人奖牌,办出了体育赛事的新情怀。





## 激情挥舞 球拍挥出健康来

11月22日,福州市第十一届老健会网球交流活动在市老体中心网球场举行,来自各县(市)区、市直机关的6支代表队、20名网球爱好者参加。

比赛设男子双打、女子双打两个组别,采取6局(无占先)平局决胜制,一盘定胜负。

虽然受冷空气影响,球场上飘着蒙蒙细雨,但选手们个个精神饱满,以赛为乐、以赛会友,全身心投入比赛。大家勇于拼搏、默契配合,精彩的叩击,惊险的救球,赢得了观众席上的阵阵喝彩。



经过一天紧张激烈的比赛,许增才/王钢(市直机关)、刘士源/骆积强(仓山)、谢维钊/张健建(鼓楼)获男子组优胜奖,张文霞/郑松莺(台江)、林越英/黄英(仓山)获得女子组优胜奖。市老体协副主席林恩健、高慧萍为获奖选手颁奖。



## 轻歌曼“武”太极韵 挥洒自如中国风

11月22至24日，福州市第十一届老健会太极拳剑交流活动在市老体中心举行，来自各县(市)区、市直机关的13支代表队，近200名运动员、裁判、工作人员参加活动。福州市老体协主席薛海玲到场观摩，副主席林恩健、王培德、高慧萍全程观看。

交流活动分为集体项目和个人项目两大类：集体项目为42式太极拳规定套路、太极八法五步、42式太极剑规定套路的展示，个人项目除了24



拳，陈氏、杨氏、吴氏太极规定套路，32式太极剑规定套路以外，还加入了其他各式传统或自编套路的展示。

太极拳剑套路繁多，参赛选手们个个身手不凡。随着一曲曲动听的音

乐响起,大家全神贯注地投入,列队起势、凝神静气,拳脚连动行云流水、刀剑劲舞刚柔并济、一招一式生动演绎了太极拳(剑)的柔美与力量。选手们饱满的精神状态和娴熟的武术技艺,充分展示了中华传统武术的魅力,博得了场边观众们阵阵掌声。



经过三天的交流,仓山区、福清市、鼓楼区、永泰县、长乐区、闽清县代表队获集体项目优胜奖。个人项目共有 111 人次参加,57 名运动员夺得优胜奖。市老体协副主席林恩健、顾问王华南为获奖队伍及选手颁奖。





## 一杆“击”动全盘 落袋演绎精彩



11月23至24日，福州市第十一届老健会斯诺克交流活动在市老体中心负一楼举行，来自各县(市)区、市直机关的7支代表队，17名斯诺克(台球)运动员参加。福州市老体协主席薛海玲到场指导。

起杆、瞄准、出杆……赛场上，各位选手凭借沉稳的心态和过硬的技术各显其能，时而大力进攻一杆定乾坤、

时而轻碰设防，令局势扑朔迷离。台球的撞击声和落袋声不时引起围观选手的共鸣，紧张的比赛节奏尽显出台球运动的魅力。

经过两天的交流，陈乾华(鼓楼)、张祖雄(鼓楼)、黄德耀(鼓楼)、陈国清(市直)、叶松坤(台江)、花梅(福清)、严培钦(市直)、陈希强(市直)等8名选手获优胜奖。市老体协副主席林恩健、高慧萍为获奖选手颁奖。





## 强身健体持杖行走 走出老年新生活

11月25日,福州市第十一届老健会持杖健走交流活动在福州市体育运动学校举行,来自各县(市)区、市直机关的6支代表队,70余名运动员、教练员、裁判员参加。

比赛中,运动员们摆动双臂、持杖前行,以饱满的热情、昂扬的姿态,向着健康运动、快乐生活的目标迈进,充分展现了老年人良好的精神风貌。

本次交流先后进行了4×400米场地接力赛及5公里户外穿越女子组、男子组竞赛,根据队伍的平均成绩及每个项目的权重赋分排名。

经过一天的交流,仓山区、福清市、马尾区代表队获优胜奖,市直机关、连江县、永泰县代表队获优秀奖。市老体协副主席王培德、高慧萍,裁判长邓小莉为获奖队伍颁奖。





## 手杖操活力十足 《小苹果》嗨翻全场



11月25日,福州市第十一届老健会手杖操交流活动在市老体中心举行,来自各县(市)区、市直机关的6支代表队,90余名运动员、教练员、裁判员参加。

本场展示内容为《小苹果》规定套路。跟随着欢快的音乐,运动员们挥舞着手杖,动作一致、刚劲有力,熟练地变换着队形,轻松洒脱、姿态优美,一招一式如行云流水,舞得风生水起,充分展现了手杖操运动的魅力与活力。



经过一天的展示交流,市直机关、鼓楼区、罗源县代表队获优胜奖,闽侯县、福清市、台江区代表队获优秀奖。市老体协副主席潞江为获奖队伍颁奖。



## 精英荟萃共挥杆 魅力门球展风采



11月25至26日,福州市第十一届老年人体育健身大会门球交流活动在闽清县梅城四连片门球场举行。全市各县(市)区、市直机关的24支代表队,200多名男女门球运动员参加。

赛场上,运动员们兴致勃勃地挥杆穿插于门球场的各个角落,气定神闲、稳扎稳打,选好角度、瞄准目标,一

棒撞击、精确把控。高难度技术不断呈现,充分展现了老年人的风采。整个比赛有条不紊,赛场上不时响起欢呼声和加油声。

经过两天紧张、激烈的比拼,晋安区、闽清县、长乐区、福清市、市直机关、闽侯县六个代表队获得女子组优胜奖;福清市、连江县、市直机关、罗源县、长乐区、晋安区代表队获得男子组优胜奖。

市老体协副主席林恩健,闽清县委常委、宣传部部长刘鸿,县老体协主席许建平为获奖队伍颁发了奖杯。

(供稿:闽清县老体协体协 张景光 朱丹)





11月26日,福州市第十一届老健会健身秧歌交流活动在市老体中心举行,来自各县(市)区、市直机关的13支代表队,180余名运动员、教练员、裁判员参加。福建省老体协副主席马义英到场观摩,福州市老体协副主席潞江、高慧萍全程观看。

赛场上,运动员们身着各具特色的服装,踏着幸福的节拍尽情舒展腰肢,舞动色彩艳丽的绸扇。她们靓丽精致的打扮、灵动飘逸的舞姿,自信愉悦的笑容,纷纷展示了各自的美姿美态,将舞蹈与健身巧妙结合起来,形成了一道道独特的风景线。

经过一天的展示交流,市直机关、鼓楼区、仓山区、晋安区、福清市、罗源



县、永泰县代表队获优胜奖,市老体协副主席潞江、操舞专委会执行主任高珠英为获奖队伍颁奖。



## 爱“乒”才会赢 赛出“年轻态”

11月29日至12月1日，福州市第十一届老健会乒乓球交流活动在市老体中心举行，来自各县(市)区、市直机关的13支代表队，150余名运动员、教练员、裁判员参加。

本次交流活动历时三天，设混合团体、男子单打、女子单打三个项目，其中混合团体出场顺序为男子单打、女子单打、男子双打、女子双打、混合双打。

乒乓球作为本届老健会的“收官战”，竞技性强、现场气氛热烈，吸引了许多周边群众到场助威。福州市老体协领导薛海玲、陈明建、林恩健、王培

德、潞江、高慧萍、王华南到场观摩，市老体协荣誉主席王聪深也到场观看。

不少选手都已年过花甲，但他们凭借着对乒乓球的高度热爱和坚持锻炼带来的良好体能，展现出了较高的竞技水平。赛场上，选手们容光焕发、神采奕奕。矫健的身手、灵活的身形，活力满满的样子丝毫不输年轻人。在



你来我往的赛程中，老人们彼此交流着球技，阐述着各自对乒乓球的热爱。

经过紧张激烈的精彩比拼，仓山区、鼓楼区、市直机关、闽清县、闽侯县、福清市、永泰县代表队夺得团体项目优胜奖。黄家仰(闽清)、郑裕平(罗源)、黄清平(永泰)等 16 名运动员获男子单打优胜奖；黄少波(鼓楼)、李明芳(鼓楼)、黄超英(市直)等 16 名运动员获女子单打优胜奖。市老体协主席薛海玲、副主席陈明建分别为获奖队伍和队员颁奖。





## 市老体协召开参加 2021年省老年人气排球交流活动座谈会

在2021年福建省全民健身运动会老年人气排球交流活动中，福州市老体协代表队取得男队优胜奖第一名，女队优胜奖第二名的好成绩。

12月3日，福州市老体协召开座谈会，对获奖队员进行表彰，同时总结经验，为明年省老健会做准备。市老体协领导薛海玲、陈明建、林恩健、王培德、高慧萍，顾问王华南、刘明辉，福清市老体协常务副主席翁瑞泉、秘书长郑坚，福州市老体协气排球男女队队员及教练、领队近40人参加。

座谈会上，气排球男队教练李俊铭、女队队长林秀玉分享了本次备战以及参赛的经验。市老体协副主席林恩健对下一步备战全国老健会（男队）及第十一届省老健会作出部署。



市老体协主席薛海玲表示，气排球队员们在交流中敢打敢拼，战胜众多强队，取得了精神文明和竞技水平双丰收，展示了我市老年人良好的精神风貌。

她希望，接下来大家要统一思想，在做好疫情安全防护的前提下，制定科学训练计划，加强系统训练，提高专业水平，争取更大进步，为下一步出征全国老健会和省老健会做好准备。

## 市直机关老体协召开第八届会员大会



10月14日,福州市直机关老体协换届工作会暨第八届会员大会议在市劳动大厦十楼会议室召开。市老体协常务副主席薛海玲、副主席王培德,市体育局四级调研员彭乐,市民政局处长邹坚民,第七届市直老体协委员,新一届市直老体协班子候选人以及监事会成员等50人参会。

会上,第七届市直老体协主席秦健代表协会作工作报告,对市直老体协5年来的工作做了全面回顾总结,介绍了经市委组织部批准同意的新一届市直老体协班子候选人情况。

会议选举产生了第八届老体协领导班子:主席秦健、副主席肖丽英、鲍永耳、江德新、王志军,秘书长杜素冰;以及黄赛贞为会长的监事会班子。

秦健代表新一届领导班子作表态发言,表示要把好思想、好传统、好经验保持下去,在市委、市政府正确领导下,在市老体协、市体育局的有力指导下,以提高老年人健康水平为目标,努力开创新时代老年体育工作,以实际行动为市直机关离退休老同志呈上一份满意答卷。

薛海玲对第七届市直老体协工作予以充分肯定、高度评价,对新当选班子成员表示热烈祝贺、寄予厚望,并表示将一如既往地支持新一届市直老体协的各项工作。

(供稿:市直机关老体协 杜素冰)



## 罗源县老体协召开 参加市老健会总结表彰会

12月3日，罗源县老体协主席柯受安主持召开市第十一届老健会总结表彰暨2022年县老健会部署会议。县老体协领导班子全体成员，县文体局副局长姚剑雄，参加市老健会比赛的教练员和部分主力选手及各乡镇分管领导或老体协主席等46人参会。

柯主席肯定了凤山镇老体协在参加福州市第11届老健会中的重要作用和良好成绩。他代表县老体协对获奖的单位和个人表示热烈的祝贺，对所有参赛的领队、教练和运动员的辛勤付出表示衷心的感谢。

柯主席对2022年罗源县第九届老



健会有关工作进行了部署。他强调，各乡镇应向凤山镇学习，高度一致重视、早做谋划、有所作为。

姚剑雄副局长和与会同志纷纷表态，一定全力配合县老体协办好2022年县老健会，以实际行动为罗源县老年体育事业作出贡献。

(供稿：罗源县老体协 郑信光)

## 福清市老体协部署 2022 年年度工作

11 月 21 日上午,福清市老年体协主席方裕开主持召开工作会议,部署 2022 年度工作。福清市老体协班子成员,各专委会、各分会常务副主席,秘书长等出席会议。方主席回顾了 2021 年的主要工作和取得的成绩。

他表示,在防抗疫情的大环境下,福清市老体协按照市疫情防控指挥部的部署,严守规则,主动配合,有的老体协单位还积极协助党政部门做好宣传防范等工作,确保人员健康安全。

老体协各项工作有序推进,隆重举行庆祝建党 100 周年系列活动以及“永远跟党走”主题文艺汇演等,结合中秋、国庆、重阳等举行庆祝会、文艺演出、体育展示等活动,既活跃了老年生活,又强身健体。此外,还举办多项老体赛事,参加全国太极大联动活动



及太极拳全国网络展演竞赛,获评优秀组织奖;派出 200 多名优秀队员参加了福州市第十一届老健会全部 16 个项目的展示交流,参加人数和参赛项目为历届之最、成绩为历年最好。

他要求,各单位要做好年度工作总结,开好年会,会议要请党政领导到会指导;要做好 2021 年的绩效考评工作准备,以此为抓手推进老体协各项工作顺利开展。

(供稿:福清市老体协 翁其孝)

## 闽侯县参加 2021 年省老年人门球大联赛总决赛获佳绩



11月30日至12月3日，“庆百年华诞·展门球风采”福建省老年人门球大联赛总决赛”在厦门举行，闽侯县代表队应邀参赛，队员们发扬“友谊第一、比赛第二”的精神，认真打好每一个球，最终取得第五名的佳绩。

(供稿：闽侯县老体协 陈俐)

## 福清市老体协送健康下基层



12月6日，在福清市老体协常务副主席张忠康带领下，福清市老体协太极拳专委会全民健身志愿服务队一行十多人来到龙田镇福庐山公园，进行24式、42式太极拳等健身技能展示，与在这里晨练的老年朋友交流科学健身知识。



(供稿：福清市老体协 周小杨)

# 基层图讯



11月21日,长乐区直老体协举行门球邀请赛。



11月27日,长乐区直机关老体协在区老年人体育活动基地气排球馆举行气排球友谊赛。



11月23日,闽清县池园镇老体协举办第14届老年阳光体育健身活动。



12月7日,闽清县坂东镇老体协召开“老”字号班子成员会议,为老体协增添新能量。



11月27日,福清市老体协举办2021年第三季度太极拳械表演赛。



12月5日,长乐区营前街道举办地掷球轮值赛。



12月10日,福清市海口镇老体协举办门球邀请赛。



12月5日,福清市玉屏街道举办2020年至2021年(两年)地掷球社区轮值赛总决赛。



12月11日,罗源县南溪夕阳红合唱团举办喜迎元旦庆祝建团21周年演唱会。



12月8日,连江县琯头镇老体协举办“皇鼎青芝府杯”门球邀请赛。



12月16日,闽清县坂东镇文定片老体协举行门球邀请赛。



---

**编辑委员会**

主任：薛海玲

执行主任：陈明建

执行副主任：卢湘玉

策划：刘明辉

编辑：朱斌

**编辑部**

地址：福州市鼓楼区海潮路 51 号

福州市老年人体育活动中心

邮编：350001

电话：0591-22030035

传真：0591-22030032

投稿邮箱：[fzsltx2020@163.com](mailto:fzsltx2020@163.com)

**编印单位：**福州市老年人体育协会

**印刷单位：**福州麟造印刷有限公司

**印刷日期：**2021 年 12 月 30 日

**发送对象：**福州市各级老体协

**印刷数量：**1300 册